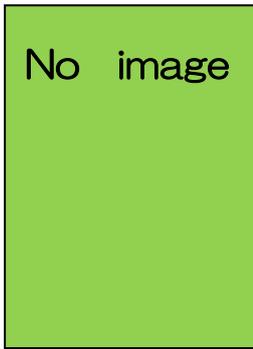




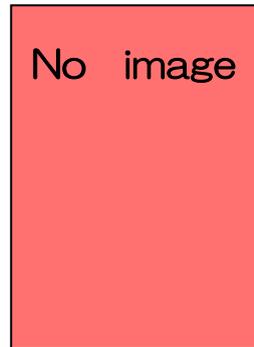
うちなーむん

～キレイに健康に～

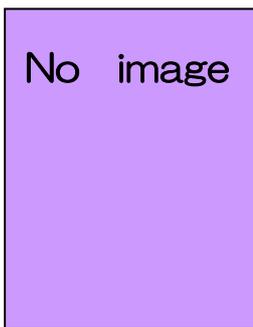
今回は、5000年以上の歴史のあるアーユルヴェーダと、皮膚科医の友利新先生の本を紹介します。できることから生活の中に取り入れて、見た目も中身もキレイに健康になって2023年を迎えましょう！



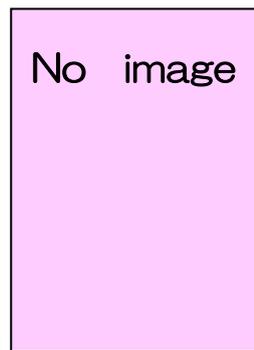
『暮らしにいかすアーユルヴェーダ』
ねま ようこ 著
出版者：新星出版
請求記号：K498 ネ
所蔵館：石川館



『読む友利新チャンネル』
友利 新 著
出版者：飛鳥新社
請求記号：K595 ト
所蔵館：中央館・石川館



『インドの生命科学アーユルヴェーダに学ぶ、真の沖縄の健康づくり』
クリシュナ・ウパディヤヤ・カリンジエ 著
沖縄国際大学公開講座委員会 編集
出版者：沖縄国際大学公開講座委員会
請求記号：K498 ウ
所蔵館：中央館・石川館



『最新美肌事典』
友利 新 著
出版者：KADOKAWA
請求記号：K595 ト
所蔵館：石川館

